

# Tanya Jawab dengan Ajahn Chah Seputar Meditasi

[3 Comments](#)

- [Home >>](#)
- [Blog >>](#)
- [Naskah Dhamma](#)
- [>> Tanya Jawab dengan Ajahn Chah Seputar Meditasi](#)



**Para bhikkhu bertanya (seputar bhavana),  
Acharn Jah menjawab :  
diterjemahkan oleh : Hananto**

## **1. Tanya:**

Saya telah melaksanakan patipatti kammatthana (bhavana) dengan keras dan bersungguh-sungguh. Tapi sampai sejauh ini tidak terlihat gejala-gejala kemajuan.

## **Jawab:**

Hal ini penting diketahui. Jangan mengharap untuk mendapatkan sesuatu pun di saat melaksanakan patipatti Dhamma. Keinginan yang kuat untuk segera terbebas dari dukkha atau menembus kesunyataan, justru akan merupakan suatu hambatan yang menghalangi Anda dari pembebasan. Anda boleh saja berusaha sekeras apa pun. Anda boleh saja berusaha sepanjang hari dan sepanjang malam. Tapi, bila semua itu Anda dasari dengan suatu keinginan, tak ada jalan bagi Anda untuk mendapat ketenangan atau keheningan.

Kekuatan yang merugikan dari suatu keinginan, merupakan penyebab munculnya keraguan dan kegelisahan. Meskipun Anda melakukan patipatti Dhamma berapa pun lamanya dan bagaimanapun kerasnya, panna tidak akan muncul bila dilandasi dengan suatu keinginan. Maka dari itu, buanglah jauh-jauh perasaan keinginan itu. Lihat dan perhatikan batin dan badan jasmani dengan sati (penyadaran) yang baik tanpa suatu harapan untuk mencapai penembusan ataupun harapan-harapan lain. Dan jangan ada perasaan terikat pada pekerjaan (patipatti) yang sedang dilakukan.

## **2. Tanya:**

Lalu tentang tidur. Seharusnya saya tidur seberapa banyak?

### **Jawab:**

Jangan tanya Saya. Saya tak bisa menjawabnya. Ada orang yang merasa cukup tidur kira-kira empat jam semalam. Bagaimanapun, yang penting adalah Anda harus perhatikan dan tahu diri Anda sendiri. Bila Anda tidur terlalu sedikit, tubuh Anda akan merasa tidak nyaman. Sulit untuk mengendalikan sati. Bila Anda terlalu banyak tidur, pikiran akan bebal dan lamban. Atau mungkin Anda selalu merasa kurang tidur. Oleh karena itu, Anda harus mencari keadaan yang cukup dan layak bagi diri Anda.

Bila Anda telah tersadar dari tidur, lalu ingin tetap bergolek di tempat tidur dan ingin terlelap lagi, berarti Anda dikuasai oleh kilesa yang mengeruhkan batin. Segeralah bangkitkan kesadaran (sati) begitu mata terbuka dari tidur.

## **3. Tanya:**

Lalu, tentang makan. Seharusnya Saya makan seberapa banyak?

### **Jawab:**

Tentang makan ini pun sama dengan tentang tidur. Anda harus tahu tentang diri sendiri. Sebaiknya Anda mengambil makanan secukupnya, sesuai dengan kebutuhan tubuh Anda. Anda harus menganggap makanan sebagai obat penyembuh penyakit. Perhatikan, Anda makan terlalu banyak hingga merasa mengantuk sesudah makan atau tidak. Dan semakin lama, Anda bertambah gemuk atau tidak.

Kalau iya, berhentilah! Perhatikan dan periksa tubuh dan batin Anda. Adakan percobaan, hingga Anda tahu berapa banyak makanan yang sesuai dengan tubuh Anda. Masukkan makanan ke dalam pata sesuai dengan perilaku seorang samana.

Anda akan dengan mudah memperkirakan seberapa banyak makanan yang diperlukan. Perhatikan diri sendiri dengan seksama di saat makan. Sati harus tetap dikembangkan.

Itulah hal-hal penting yang perlu diperhatikan di dalam melakukan patipatti Dhamma. Tak ada sesuatu yang khusus. Hanya lihat dan perhatikan diri sendiri. Lihat batin Anda. Anda akan tahu, bagaimana keadaan yang sesuai bagi Anda dalam melaksanakan pañipatti Dhamma.

## **4. Tanya:**

Batin orang Asia dan batin orang Barat, apakah berbeda, Acharn?

### **Jawab:**

Pada dasarnya, keduanya tak berbeda. Kebudayaan dan tradisi secara eksternal, serta bahasa memang berbeda. Tapi perasaan (batin) setiap manusia mempunyai ciri dan sifat alamiah yang sama, orang Timur maupun orang Barat.

Kepadaman atau padamnya dukkha adalah sama.

## **5. Tanya:**

Untuk melaksanakan patipatti Dhamma, kita perlu banyak membaca buku Dhamma dan kitab suci juga atau tidak?

### **Jawab:**

Dhamma Sang Buddha (kesunyataan), tak mungkin ditemukan di dalam teori dan resep-resep. Bila Anda ingin mengetahui kesunyataan Dhamma yang diajarkan Sang Buddha, Anda tak perlu terlalu pusing dan bingung tentang teori dan resep-resep. Hanya perhatikan dan lihat batin Anda sendiri. Periksa dan renungkan hingga benar-benar tahu bagaimana perasaan (batin) muncul dan padam. Muncul dan padamnya perasaan, jangan perhatikan yang lain. Selalu kembangkan sati, tahu apa pun yang ditemui atau dilihat. Inilah cara untuk menembus sacca (kesunyataan) Dhamma Sang Buddha, sesuai dengan alamiahnya.

Segala sesuatu yang Anda kerjakan saat melakukan patipatti adalah dhamma yang alamiah.

Di saat Anda mengucapkan paritta, juga harus disertai dengan sati. Saat Anda membuang sampah dan mencuci WC, janganlah berpikir bahwa Anda sedang berbuat kebajikan bagi

seseorang yang Anda sukai atau Anda hormati. Dhamma harus selalu menyertai saat Anda membuang sampah atau mencuci WC. Janganlah berpikir bahwa Anda sedang melakukan kebajikan. Janganlah berpikir Anda sedang melaksanakan patipatti Dhamma hanya di saat duduk bhavana.

Di antara Anda, mungkin ada yang berpikir bahwa tak ada waktu untuk bhavana.

Lalu, waktu untuk bernapas apakah juga tidak cukup? Pelaksanaan bhavana adalah pengembangan sati itu sendiri. Pengembangan sati dan selalu waspada hingga menjadi kebiasaan alamiah pada diri Anda dalam segala posisi.

#### **6. Tanya:**

Kenapa kita tidak ada acara tanya jawab tentang bhavana setiap hari, Acharn?

#### **Jawab:**

Bila Anda mempunyai masalah, silakan bertanya setiap saat. Tapi acara tanya jawab bhavana setiap hari seperti yang Anda maksudkan memang tak diperlukan.

Bila Saya menjawab pertanyaan-pertanyaan kecil atas setiap masalah Anda, Anda tak akan mempunyai kesempatan untuk tahu tentang muncul dan padamnya keraguan dalam batin Anda. Hal yang terpenting bagi Anda adalah belajar memeriksa dan mengetahui diri Anda sendiri. Tanyalah pada diri sendiri.

Bersungguh-sungguhlah mendengarkan Dhammadesana setiap kali. Lalu bandingkan dengan apa yang Anda latih pada diri Anda. Berbeda atau tidak. Sama atau tidak. Kenapa Anda mempunyai keraguan? Siapakah yang ragu itu? Hanya dengan memeriksa diri sendiri lah Anda baru akan mengerti.

#### **7. Tanya:**

Kadangkala Saya merasa ragu akan vinaya. Kalau Saya dengan tak sengaja membunuh serangga, salahkan Saya?

#### **Jawab:**

Sila sama dengan vinaya. Dan Sila-Dhamma merupakan sesuatu yang amat penting bagi pelaksanaan Dhamma kita. Tetapi Anda tidak harus terbebani dan terikat pada peraturan itu secara fanatik atau membabi buta. Dalam hal membunuh atau melanggar larangan-larangan itu, faktor terpenting adalah cetana (niat/kehendak). Anda tentu tahu batin Anda saat melakukan sesuatu. Jangan terlalu gelisah memikirkan vinaya. Ada beberapa bhikkhu yang terlalu memikirkan vinaya hingga tidur pun tak bisa nyenyak. Vinaya bukanlah sesuatu beban yang harus dipikul. Ia hanya perlu dipatuhi.

Dalam pelaksanaan Dhamma, vinaya adalah dasarnya. Vinaya beserta dhutangavatta (pelaksanaan dhutanga) dan bhavana. Penggunaan sati dan kewaspadaan terhadap tata tertib dan kewajiban hingga 227 sila mempunyai manfaat yang amat luas. Membuat kita dengan mudah mencapai keberadaan yang tenang dan bahagia. Kita tak perlu lagi mencari atau meraka-reka cara bagi kehidupan kita.

Dengan mempunyai sati terhadap vinaya, kita bisa hidup bersama sebagai satu kesatuan, dan pergaulan pun bisa berlangsung dengan lancar. Pelaksanaan tugas dalam keseharian adalah sama. Tata tertib kita pun sama. Vinaya atau Sila-Dhamma merupakan sebuah tangga yang kuat untuk menuju samadhi yang lebih tinggi. Dan panna pun akan berkembang.

Pelaksanaan yang benar terhadap vinaya dan dhutanga membuat kita bisa tinggal bahagia di dalam kesederhanaan karena bisa membatasi jumlah barang atau keperluan yang kita gunakan. Itulah yang diajarkan dan dilaksanakan secara sempurna oleh Tathagata, yang mampu menghindari kejelekan dan mengembangkan kebajikan. Kesederhanaan merupakan dasar bagi membersihkan batin dengan melihat dan memperhatikan batin dan tubuh kita pada segala posisi. Saat duduk, berdiri, berjalan ataupun berbaring, haruslah penuh dengan penyadaran.

#### **8. Tanya:**

Apa yang harus Saya lakukan saat keraguan muncul di batin? Kadang kala Saya merasa gelisah karena muncul keraguan terhadap masa depan latihan Saya. Kadang muncul pula keraguan terhadap acariya (guru).

**Jawab:**

Keraguan adalah sesuatu yang biasa. Setiap orang memulai dengan suatu keraguan. Anda bisa belajar banyak dari keraguan yang muncul. Hal yang terpenting adalah jangan terikat dan terpengaruh perasaan ragu. Jangan mengikuti perasaan ragu yang hanya akan berputar-putar bagai lingkaran yang tiada akhir. Sebaliknya, perhatikan dan lihat kemunculan dan kepudaman dari perasaan ragu tersebut.

Bagaimana ia muncul dan bagaimana ia padam. Dengan begitu Anda tak akan menjadi korban dari perasaan ragu lagi. Anda bisa terbebas dari keraguan dan batin Anda akan tenang. Anda akan mengetahui bagaimana segala sesuatu muncul dan padam. Letakkan segala sesuatu yang mengikat dan mempengaruhi batin Anda. Buang semua keraguan dengan cara memperhatikan dan menganalisisnya. Itulah cara mengakhiri perasaan ragu.

**9. Tanya:**

Bagaimana pandangan Acharya tentang teknik-teknik bhavana? Akhir-akhir ini muncul begitu banyak guru-guru bhavana. Juga muncul bermacam-macam teknik bhavana yang membuat kita bingung.

**Jawab:**

Persoalannya sama dengan jalan masuk ke sebuah kota. Bisa masuk dari arah utara, arah tenggara atau arah lainnya. Melalui berbagai jalur jalan.

Kebanyakan dari teknik-teknik yang benar itu hanya berbeda bentuk luarnya, melalui jalur yang mana, lambat atau cepat. Bila Anda benar dalam mengembangkan sati, semua itu sama. Hal yang utama adalah Anda bisa mencapai hasil yang benar dengan cara tidak terikat dan melekat.

Kesimpulannya, teknik bhavana yang bermacam ragamnya itu haruslah bertujuan melepas keterikatan dan kemelekatannya. **PARA PRAKTIKSI TIDAK MELEKAT PADA GURU DAN SEBAGAINYA.** Dengan kata lain, teknik yang bertujuan untuk melepaskan diri dari keterikatan dan kemelekatannya adalah teknik yang benar.

Anda boleh saja mengadakan perjalanan untuk mencari guru yang lain dan mencoba teknik lain. Itu merupakan suatu keinginan yang wajar. Anda akan tahu sendiri. Walau Anda telah bertanya masalah-masalah kesulitan yang Anda hadapi dan Anda mempunyai banyak pengetahuan tentang teknik yang lain, Anda tentu akan merasa bosan karena dengan begitu Anda tak akan mendapatkan jalan untuk mengetahui sacca Dhamma. Akhirnya, Anda akan mengetahui dan menyadari bahwa Anda akan berhasil hanya dengan memperhatikan dan menganalisa batin Anda sendiri. Anda akan tahu bahwa untuk mengerti ajaran Sang Buddha, Anda tak perlu mencari-cari atau mengais-ngais sesuatu yang di luar diri Anda. Anda harus berpaling kembali untuk menghadapi sabhava Dhamma yang sesungguhnya di dalam diri Anda. Di sanalah Anda bisa mengerti tentang Dhamma.

**10. Tanya:**

Beberapa kali Saya melihat beberapa bhikkhu di sini tidak melaksanakan bhavana. Mereka kelihatan mempunyai sati yang lemah. Hal ini amat mengganggu pikiran Saya.

**Jawab:**

Adalah suatu kesalahan besar bila Anda memperhatikan dan terganggu oleh apa yang dilakukan orang lain. Hal ini sama sekali tidak membantu bagi kemajuan diri Anda. Bila Anda merasa terganggu, lihatlah perasaan (batin) Anda yang terganggu itu. Bila orang lain kurang baik atau ia bukanlah seorang bhikkhu yang baik, janganlah terganggu olehnya. Vinaya adalah sarana untuk memajukan bhavana Anda, bukanlah untuk mencari-cari kesalahan orang lain. Kembangkan sati pada diri sendiri. Inilah yang penting.

**11. Tanya:**

Saya berusaha bertindak dengan sangat waspada dan berhati-hati terhadap 6 indriya Saya. Pandangan mata Saya selalu tertuju ke bawah dan Saya selalu mengembangkan sati. Misalnya pada saat makan, Saya membutuhkan waktu yang lama karena Saya makan perlahan-lahan. Saya selalu berusaha tahu apa yang sedang Saya lakukan. Mengunyah, tahu terhadap rasa dan menelan makanan. Semua Saya perhatikan dengan sungguh-sungguh dan berhati-hati. Apakah cara Saya tersebut sudah benar?

**Jawab:**

Mengembangkan kewaspadaan dengan 6 indriya adalah baik. Kita harus mengembangkan sati sepanjang hari. Tetapi jangan dilakukan secara kaku dan dibuat-buat. Berjalan, makan ataupun lain-lain pekerjaan harus dikerjakan secara normal [tidak dibuat-buat]. Dan sati pun harus bekerja secara alamiah pula. Jangan terlalu kaku dan dipaksa. Batin Anda tak bisa ditekan dan dipaksa. Itu merupakan salah satu jenis tanha (keinginan). Sabar dan telaten merupakan hal yang amat diperlukan. Bila Anda melakukan semua itu secara normal dan alamiah disertai dengan pengembangan sati yang benar, panna akan muncul secara alamiah pula.

**12. Tanya:**

Perluakah kita duduk bhavana berlama-lama?

**Jawab:**

Duduk bhavana berlama-lama hingga berjam-jam terus menerus kiranya tidaklah selalu diperlukan. Hal yang benar-benar diperlukan adalah kita harus mempunyai sati di setiap posisi kehidupan sehari-hari. Bhavana harus Anda mulai sejak bangun tidur di pagi hari, lalu diteruskan secara berkesinambungan hingga terlelap di malam hari. Anda tak perlu memperhatikan berapa lama Anda duduk bhavana. Tugas Anda hanyalah memperhatikan dan menyadari saat berjalan, duduk atau MASUK KE KAMAR MANDI/WC SEKALI PUN.

Hidup seseorang tergantung dari kammanya. Ada orang yang mati saat berumur 50 tahun, ada yang pada saat berumur 60 tahun, dan ada pula yang berumur 90 tahun. Begitu pula jalan hidup Anda. Jangan terlalu berpikir tentang hal ini. Kembangkan penyadaran dan biarkan semuanya berlangsung sesuai dengan alamiahnya. Dengan demikian batin Anda pun akan semakin tenang menghadapi suasana lingkungan hidup di sekitar Anda.

Ia akan hening dan bening, sehening dan sebening telaga di tengah hutan belantara di mana satwa-satwa yang perkasa dan molek meminum airnya. Anda akan melihat kesunyatan dari segala sesuatu [sankhara] dengan nyata dan jelas. Anda akan menyaksikan keajaiban yang menakjubkan dari segala sesuatu yang muncul dan padam kembali, tapi batin Anda tetap di dalam keadaan hening dan bening.

Walau persoalan-persoalan akan muncul dalam batin Anda, tapi Anda akan mengerti dengan jelas seketika. Itulah yang dinamakan Vihara Dhamma yang penuh kedamaian dan kebahagiaan seorang Buddha [orang yang mencapai pencerahan].

**13. Tanya:**

Saya masih suka mempunyai banyak pikiran. Batin Saya selalu gelisah, padahal Saya sudah berusaha selalu mempunyai sati.

**Jawab:**

Hal ini jangan membuat Anda gelisah dan berkecil hati. Berusahalah untuk mempertahankan pikiran pada saat ini [paccupana]. Perhatikan dan lihat apa pun yang sedang muncul dalam batin. Biarkan dan jangan terikat padanya, lepaskan ia. Lepaskan pula harapan untuk tidak berpikir sekali pun. Batin Anda akan mencapai keadaan alamiahnya yang bening dan hening. Tidak terbagi di antara kebaikan dan kejelekan, panas dan dingin, cepat dan lambat. Tak ada 'kita', tak ada 'dia', tak ada 'diriku', tak ada 'milikku'. Segala sesuatu berada dan berlangsung sesuai dengan alamiahnya.

Bila Anda berjalan pindapata, tak perlu berbuat sesuatu yang khusus, misalnya harus pergi sendiri atau beramai-ramai. Di mana pun Anda berada, harap tahu diri. Dengan melakukan sesuatu secara normal, Anda akan mendapatkan kemudahan. Bila muncul keraguan, lihat saja kemunculan dan kepadanya, dan lepaskan ia.

Sama dengan ketika Anda berjalan di jalanan. Kadang Anda menemui sesuatu yang merintang jalan Anda. Bila saat itu muncul kilesa yang membuat Anda jengkel, segera sadari ia. Lihat sampai kilesa itu berlalu. Jangan berpikir lagi tentang sesuatu yang merintang jalan Anda tadi. Juga jangan berpikir secara mereka-reka. Tetaplah berada dalam kekinian [paccupana]. Jangan berpikir tentang jauhnya jarak yang sedang atau akan ditempuh. Juga jangan berpikir tentang tujuan perjalanan Anda. Semua akan berubah seiring dengan berlangsungnya perjalanan Anda. Itu akan terjadi dengan sendirinya.

Jangan terikat pada semua itu. Pada akhirnya, batin akan mencapai keseimbangan yang alamiah. Dan proses pencapaian Dhamma akan berlangsung secara otomatis. Segala sesuatu [sankhara] yang muncul akan padam secara alamiah pula.

**14. Tanya:**

Than Acharn pernah mengajarkan bahwa samatha atau samadhi dan vipassana atau panna merupakan satu kesatuan. Harap Acharn menerangkan kembali.

**Jawab:**

Sebenarnya hal ini amat mudah dimengerti. Samatha atau samadhi dan vipassana atau panna haruslah saling berhubungan dan saling mendukung. Pada awalnya batin mencapai ketenangan dengan samatha bhavana. Dengan berdasarkan ketenangan ini batin melaksanakan penganalisaan yang menghasilkan panna. Panna (kebijaksanaan) inilah yang bisa membuat batin hening di saat menutup mata maupun berada dalam keramaian.

Kita ibaratkan, dulu Anda adalah seorang anak, tapi kini sebagai orang dewasa. Anak dan orang dewasa tersebut sebagai seorang yang sama atau tidak? Anda mungkin berpikir bahwa keduanya adalah orang yang sama. Di lain sisi, mungkin Anda akan berpikir bahwa keduanya adalah orang yang berbeda.

Satu ibarat lagi, seperti makanan dan kotoran [tahi]. Bisa dikatakan sesuatu yang sama. Namun di sisi lain bisa dikatakan sebagai sesuatu yang berbeda.

Persoalan ini sama dengan samatha dan vipassana.

Bisa dikatakan berbeda, bisa pula tidak, tapi tetap saling ada kaitannya. Merupakan suatu proses [arus] yang tak terelakkan. Bisakah orang dewasa muncul, bila tidak menjadi anak lebih dulu? Adakah kotoran [tahi] bila tak ada makanan yang dimakan?

Bagaimanapun, jangan hanya percaya pada apa yang Saya katakan. Laksanakanlah sendiri, Anda akan tahu kebenarannya. Bila Anda telah mengetahui dan mengerti bagaimana samadhi <melalui samatha> dan panna <melalui vipassana> muncul, Anda akan bisa mengetahui kesunyataan yang sebenarnya.

Masa kini, MASYARAKAT BUDDHIS SEDANG TERIKAT DAN MELEKAT PADA NAMA DAN SEBUTAN. Ada yang menyebut meditasi mereka dengan nama 'Vipassana', maka samatha pun terinjak-injak [baca: tidak dihargai]. Telah diterangkan, samatha dan vipassana bukanlah sesuatu yang bisa dipisah-pisahkan. Kita tak perlu pusing dengan pengkotak-kotakan semacam itu. Laksanakan ajaran dengan baik, maka Anda akan tahu sendiri.

Berusahalah untuk mencapai konsentrasi yang memusat [ekaggata]. Dengan landasan yang kokoh ini, periksa dan analisa diri sendiri. Jangan terikat pada konsentrasi yang memusat [jhana] yang akan bisa membuat Anda terlarut dan terbuai.

**15. Tanya:**

Kenapa kita harus melaksanakan dhutanga, misalnya hanya makan satu kali sehari dan hanya makan makanan yang ada di dalam pata [mangkuk kebhikkhuan] ?

**Jawab:**

Kedisiplinan dalam dhutanga adalah sarana bagi kita untuk menghancurkan kilesa. Misalnya, kebiasaan makan dengan pata, semua jenis makanan dicampur/diaduk di dalam pata, membuat sati kita semakin kokoh. Kita bisa mengingat dengan baik, bahwa makanan adalah sama dengan obat penyembuh penyakit, bukan sesuatu yang dinikmati menuruti kilesa. Bila seseorang telah mampu mengatasi kilesa, tentu tak berkeberatan untuk makan makanan yang telah dicampur aduk di dalam pata. Makan dengan cara apa pun tak menjadi soal baginya. Kita melaksanakan cara-cara yang mudah dan sederhana.

Sang Buddha tidak mengharuskan pelaksanaan dhutanga ini bagi semua bhikkhu. Beliau mengajarkan dhutanga bagi bhikkhu-bhikkhu yang menginginkan hasil yang cepat dengan pelaksanaan praktek yang ketat dan keras. Itu semua guna membantu batin kita semakin kokoh dan mantap.

Semua tata tertib dhutanga itu untuk dilaksanakan, bukan untuk mencari kelemahan orang lain. Lihatlah diri sendiri, apa yang bermanfaat bagi diri Anda. Misalnya membiasakan diri tidak tinggal menetap terlalu lama di satu tempat [kuti], agar tak terikat dan melekat pada tempat tinggal.

**16. Tanya:**

Bagaimanakah caranya mengatasi kamaraga (nafsu seks) saat kita melaksanakan patipatti Dhamma? Kadang kala Saya merasa sebagai budak dari nafsu seks yang sedang muncul.

**Jawab:**

Kamaraga bisa diatasi dengan merenungkan tentang hal yang kotor dan menjijikkan. Terbuai pada bentuk badan jasmani yang indah merupakan salah satu sisi yang ekstrim. Harus dilawan dan diatasi dengan sesuatu yang berlawanan, yaitu ketidakelegan. Renungkan badan jasmani yang telah menjadi mayat serta perubahan-perubahannya selajutnya. Membengkak, membusuk, mengeluarkan cairan dan seterusnya, hingga mengetahui dengan benar kondisi tubuh yang menjijikkan ini. Dengan begitu kamaraga akan segera teratasi.

**17. Tanya:**

Bagaimana pula bila muncul kemarahan?

**Jawab:**

Anda harus sering mengembangkan perasaan welas asih (metta Dhamma). Bila muncul dosa (kemarahan) di saat Anda melakukan bhavana, atasi dengan metta. Bila ada yang marah atau berbuat kejelekan pada Anda, jangan membalas dengan tindakan yang sama. Bila Anda membalasnya, berarti Anda lebih jelek daripadanya. Berbuatlah bijaksana. Maklumilah dia. Kasihanilah dia, sebab dia sedang mendapatkan dukkha. Kasihanilah dia seperti mengasihani adik Anda yang tercinta.

Pergunakan metta sebagai objek bhavana. Juga kembangkan metta pada semua makhluk di dunia. Hanya dengan begitu kebencian dan kemarahan bisa diatasi.

Terkadang Anda melihat kawan bhikkhu melakukan patipatti Dhamma yang kurang benar, membuat Anda gemas dan terganggu. Mungkin anda akan berpikir: "Dia tidak sehebat Saya. Dia bukanlah seorang bhikkhu dhutanga yang keras seperti Saya. Dia bukanlah bhikkhu yang baik." Ini adalah kilesa yang membuat batin Anda menjadi kelam. Itu akan membuat berkembangnya kilesa yang membuat batin Anda menjadi suram dan kumal. Dalam hal ini Anda tak perlu membuat perbandingan antara Anda dan dia. Jangan membedakan antara dia dan kita. Buanglah pandangan salah itu, dan perhatikan diri sendiri. Inilah jalan Dhamma kita. Anda tak akan mampu memaksa semua orang berlaku seperti yang Anda kehendaki dan seperti yang Anda lakukan. Keinginan semacam ini hanya akan menimbulkan dukkha. Banyak praktisi bhavana yang terseret dan berpandangan salah seperti ini.

Mencari kesalahan orang lain tak akan menimbulkan panna (kebijaksanaan). Renungkan dan analisa yang ada pada diri Anda, perasaan Anda, maka Anda akan mengerti.

**18. Tanya:**

Suatu kali Saya merasa amat lesu dan amat mengantuk, membuat Saya merasa kesulitan dalam bhavana.

**Jawab:**

Banyak cara untuk mengatasi rasa mengantuk. Bila Anda duduk di tempat yang remang-remang atau gelap, pergilah ke tempat yang terang, atau buka mata lebar-lebar, bangun dan cuci muka. Boleh juga tepuk-tepuk muka sendiri, atau pergi mandi. Bila Anda masih merasa mengantuk, gantilah posisi dengan bhavana berjalan, atau berjalanlah mundur. Rasa takut terantuk sesuatu <pohon misalnya>, mungkin bisa menghilangkan rasa kantuk.

Bila masih juga mengantuk, cobalah berdiam diri. Buatlah pikiran jadi segar dan bersemangat dengan cara membayangkan saat itu adalah tengah hari yang terang dan cerah. Atau duduklah di tepian jurang yang curam dan dalam, boleh juga di tepian kolam yang dalam. Dengan begitu, Anda tak berani untuk terlelap. Bila berbagai cara telah Anda lakukan dan Anda tetap merasa mengantuk, ya pergi tidur saja, karena berarti Anda memang perlu tidur. Namun Anda sebaiknya tetap berusaha untuk membangkitkan semangat. Baringkan tubuh Anda dengan tetap berusaha mengembangkan sati, hingga Anda terlelap dengan sendirinya.

Begitu terbangun dan kesadaran muncul, segeralah bangkit dari tidur. Jangan sekali-sekali menengok jam atau membalikkan tubuh ke kanan dan ke kiri. Bangkitlah, segera kembangkan sati.

Bila Anda mempunyai kebiasaan mengantuk di setiap harinya, cobalah kurangi jumlah makan yang Anda konsumsi. Perhatikan dengan seksama. Saat kira-kira lima suapan lagi akan merasa kenyang, berhentilah! Lalu, minumlah air hingga merasa 'cukup' kenyang. Selanjutnya, perhatikan diri Anda hingga tahu berapa banyak makanan yang harus Anda konsumsi agar kebiasaan mengantuk itu hilang.

Anda harus tahu perkiraan tentang makan bagi Anda sendiri. Bila Anda berhasil, tubuh dan pikiran Anda akan terasa ringan dan nyaman, walau hanya dengan sedikit makanan. Anda harus mampu mengubah diri sendiri.

### **19. Tanya:**

Kenapa kita di sini harus sering melakukan namakkara?

### **Jawab:**

Namakkara ini amat penting dilakukan. Merupakan salah satu perbuatan tubuh dalam pelaksanaan Dhamma. Namakkara ini harus dilakukan dengan cara yang benar. Berlutut, membungkukkan badan hinggakening menyentuh lantai. Bersamaan dengan itu letakkan siku di lantai pula dengan jarak kurang lebih tiga inci dari lutut. Namakkara dilakukan dengan pelan-pelan, tidak terlalu cepat dan selalu disertai dengan sati yang baik dan cermat. Namakkara amat membantu dalam mengikis kesombongan diri. Saat Anda melakukan namakkara sebanyak tiga kali, Anda harus mengenang keluhuran Sang Buddha, Dhamma dan Sangha sebagai ciri-ciri keluhuran batin yang suci, cemerlang dan hening. Perilaku tubuh ini bermanfaat untuk melatih diri. Tubuh dan batin berpadu dalam melatih kemuliaan. Dalam melatih diri menuju kemuliaan, tak perlu Anda menilai bagaimana orang lain melakukannya.

Bila ada samanera kecil tak bersungguh-sungguh melakukan namakkara atau ada seorang bhikkhu tua yang telah lemah satinya [penyadaran], bukan hak Anda memvonisnya. Karena ada orang yang cepat mengerti dalam belajar, ada pula yang lambat. CEPAT MEMVONIS PERILAKU ORANG LAIN, HANYA AKAN MENAMBAH KEKOTORAN BATIN. Perhatikan diri sendiri terlebih dahulu.

Dengan seringnya kita namakkara, bisa membasmi kesombongan agar bisa memasuki Dhamma. Anda akan menjadi orang yang rendah hati, karena telah bebas dari perasaan sombong dan mementingkan diri sendiri.

### **20. Tanya:**

Apakah yang biasanya menjadi halangan dan penghambat bagi murid-murid baru Acharn?

### **Jawab:**

Ditthi, yaitu pandangan dan pemikiran yang berhubungan dengan segala sesuatu mengenai diri sendiri, mengenai patipatti dan mengenai ajaran Sang Buddha pada umumnya. Banyak dari mereka yang datang ke sini adalah orang-orang yang terhormat dalam masyarakat. Ada pula pedagang atau pengusaha yang berhasil, sarjana, guru atau pegawai negeri. Kepala mereka penuh dengan pandangan dan pemikiran yang hebat dan merasa telah pandai untuk mau mendengar kata-kata orang lain.

Ibarat sebuah mangkuk yang penuh dengan air kotor, maka mangkuk tersebut tak bisa dimanfaatkan dengan baik. Hanya dengan membuang air kotor dari dalam mangkuk, kita bisa memanfaatkan



mangkuk tersebut. Anda harus mengosongkan pikiran dari pandangan dan pemikiran kotor bila Anda ingin belajar dan maju.

Latihan kita ini di luar dari kepandaian dan kebodohan. Bila Anda berpikir: "Saya adalah orang hebat. Saya adalah hartawan, Saya adalah orang besar, Saya telah mengerti ajaran Sang Buddha", Anda tak akan mampu mengerti tentang kebenaran anatta atau tanpa inti. Anda hanya bisa melihat adanya 'diri'. Diriku, milikku. Buddha sasana mengajarkan tanpa diri, hampa, tanpa dukkha sebagai suatu kepadaman [Nibbana].

**21. Tanya:**

Kilesa yang membuat batin berkabut dan suram, seperti lobha (keserakahan) atau kemarahan merupakan sesuatu yang maya atautkah sesuatu kebenaran?

**Jawab:**

Kedua-duanya. Kekotoran batin atau kilesa, yaitu lobha (keserakahan), dosa / kodha (kemarahan) dan moha (kebodohan/kesesatan) hanyalah merupakan sebutan atau nama yang telah disetujui bersama, seperti mangkuk besar, mangkuk kecil dan lain-lain. Ini merupakan sesuatu yang bukan sebenarnya.

Hanya merupakan suatu hasil pemikiran yang mengikuti suatu keinginan. Bila kita sedang membutuhkan sebuah mangkuk besar, mangkuk yang ukurannya lebih kecil kita katakan 'terlalu kecil'.

Tanha (keinginan) membuat kita membanding-bandingkannya dan memberi sebutan. Hal yang sebenarnya adalah: begitulah apa adanya benda-benda itu!

Cobalah Anda berpikir pada sisi ini. Anda seorang laki-lakikah? Anda menjawabnya: "Ya." Ini hanyalah merupakan sebuah penampakan. Yang sebenarnya adalah, Anda hanyalah merupakan suatu susunan dari berbagai unsur yang berpadu. Bila batin telah terbebas, batin tak akan mengadakan pemisahan-pemisahan atau perbandingan-perbandingan. Tak ada besar, tak ada kecil, tak ada dia, tak ada kita. Tak ada apa-apa. Anatta, tak ada diri. Kebenaran akhir akan muncul, tak ada anatta maupun anatta. Yang ada hanyalah sebutan.

**22. Tanya:**

Mohon Than Acharn menerangkan tentang kamma.

**Jawab:**

Kamma disebut juga perbuatan. Perbuatan ini muncul karena adanya keterikatan atau kemelekatan terhadap kaya (badan jasmani), vaci (ucapan) dan mano (pikiran). Perbuatan akan dilakukan bila masih ada kemelekatan atau keterikatan. Kita melakukan perbuatan hingga terbiasa, yang membentuk suatu karakter/sifat dan menyebabkan dukkha di kemudian hari. Ini sebagai akibat dari kemelekatan tersebut.

Kilesa yang membuat batin kotor dan suram telah muncul dan ada sejak kehidupan lampau. Kemelekatan membuat kita berbuat kamma. Contohnya, sebelum ditahbis menjadi bhikkhu, Anda adalah seorang pencuri. Perbuatan yang Anda lakukan membuat si pemilik barang menjadi tidak senang. Bukan itu saja. Ayah bunda Anda pun tidak merasa senang. Kini Anda sebagai seorang bhikkhu. Setiap kali Anda terkenang akan perbuatan Anda yang membuat orang lain berduka, Anda pun merasa tak nyaman, menyesal dan berduka.

Oleh karena itu harap dicamkan, kaya kamma (perbuatan yang dilakukan oleh tubuh), vaci kamma (ucapan) dan mano kamma (pikiran) merupakan suatu penyebab munculnya hasil di hari mendatang. Bila Anda pernah berbuat kebajikan di masa lalu dan Anda mengenyangkannya di masa ini, Anda akan merasa berbahagia. Kebahagiaan merupakan buah dari perbuatan masa lalu. Segala sesuatu tergantung dari sebab dan akibat, dalam jangka panjang maupun pendek. Bahkan di setiap saat.

Namun dalam melaksanakan bhavana, Anda tak perlu berpikir tentang masa lalu, sekarang maupun yang akan datang. Hanya perhatikan dan renungkan badan jasmani dan pikiran. Renungkan hingga melihat dan tahu kebenaran tentang kamma dengan jelas dan terang. Dan jangan lupa, jangan mencari kesalahan yang diperbuat orang lain. Jangan ikut berduka atas duka orang lain.

Renungkan dan terimalah ajaran yang baik dari guru Anda. Anda akan mampu mencapai ketenangan batin seperti sang guru. Walau saat ini belum begitu mengerti dan memahami, namun bila Anda laksanakan dengan baik, Anda akan mencapai penerangan setahap demi setahap.

Dulu ketika kita masih kanak-kanak, ibu dan ayah kita menerapkan peraturan-peraturan yang kadang kita anggap terlalu keras. Padahal, semua itu <sebenarnya> karena beliau sayang pada kita.

Memerlukan waktu yang cukup lama bagi kita untuk menyadari hal itu.

Begitupun dengan guru kita. Kadang mereka keras dan galak pada kita, membuat kita merasa tak senang dan jengkel. Namun lama kelamaan, di kemudian hari, baru kita tahu dan mengerti kenapa kita dimarahi. Dan itu perlu waktu yang cukup lama serta kesabaran untuk menyadarinya.

Namun bagi orang yang merasa cepat pandai dalam waktu singkat, justru tak akan ada kesempatan untuk menjadi pandai dan mengerti.

Anda harus segera membuang rasa ‘sok pintar’ dari diri Anda. BILA ANDA MERASA LEBIH PINTAR DARI ORANG LAIN, HANYA DUKKHA YANG AKAN ANDA TERIMA. Anda patut untuk dikasihani.

### **23. Tanya:**

Saya berpikir, sejak ditahbis menjadi bhikkhu, saya hanya menemui kesedihan dan kesulitan dibandingkan sebelumnya.

### **Jawab:**

Saya pikir, di antara kalian mempunyai latar belakang yang menyenangkan, mempunyai harta berlimpah dan mempunyai kebebasan yang luas. Kalau dibandingkan dengan saat ini <sebagai seorang bhikkhu>, Anda harus berlatih mengendalikan diri dan hidup dalam kesederhanaan. Ditambah lagi, Saya mengharuskan Anda untuk duduk bhavana selama berjam-jam. Kondisi udara dan makanannya amat jauh berbeda dengan rumah dan kota Anda.

Namun semua orang haruslah melewati kesulitan dan derita, sedikit atau banyak. Kesulitan dan derita demi menuju padamnya dukkha. Merupakan sarana bagi Anda untuk belajar dan berlatih. Bila muncul kemarahan dan kejengkelan atau muncul perasaan kasihan pada diri sendiri, itu merupakan kesempatan yang amat baik untuk berlatih agar mengerti perihal batin. Sang Buddha pun mengatakan, kilesa bisa menjadi guru bagi kita.

Saya menganggap murid-murid Saya sebagai anak-anak Saya. Saya selalu sayang dan menaruh harapan baik [metta] pada Anda sekalian. Bila dirasa Saya menyebabkan Anda susah dan berduka, itu demi kepentingan dan kebaikan Anda.

Saya tahu, di antara kalian ada yang berpendidikan rendah, mempunyai pengetahuan dan pengalaman duniawi sedikit, tapi mampu berlatih Dhamma dengan mudah. Ada pula orang barat di antara kalian, yang biasanya mempunyai rumah besar dan mewah. Ia harus menyapu, menggosok dan mengepel ruang-ruang yang luas, misalnya dapur, perpustakaan dan lain-lain. Ia harus bekerja keras untuk itu. Dan itu harus Anda mengerti.

Ketika Saya masih sebagai bhikkhu muda, Saya tak menemui kesulitan yang berarti seperti Anda. Saya berbicara dengan bahasa daerah Saya. Saya makan makanan kampung Saya. Namun begitu, kadang-kadang muncul perasaan menyesal dan ingin lepas jubah. Pernah pula sampai ingin bunuh diri. Saya berduka. Duka ini muncul akibat dari pandangan yang salah. Bila Anda telah menembus kebenaran [sacca Dhamma], Anda akan bisa membuang pandangan salah tersebut dan menemui kebahagiaan.

### **24. Tanya:**

Saya telah mencapai ketenangan yang dalam. Sesudah itu, apa yang harus Saya lakukan?

### **Jawab:**

Bagus. Batin telah menjadi tenang dan mencapai samadhi. Dengan landasan samadhi ini, lakukan penganalisaan dan perenungan terhadap badan jasmani dan citta. Kalaupun batin kemudian keluar dari

ketenangan, ketahuilah dan sadari dengan baik. Anda akan mampu masuk ke dalam samadhi dengan baik kembali. Apa sebab? Anda telah mengetahui tentang ketidaktetapan. Ketenangan pun mempunyai sifat yang tidak kekal. Bila Anda terikat dan terbuai dalam ketenangan, Anda akan merasa duka bila batin tak berhasil masuk ke dalam ketenangan. Maka dari itu, lepaskan semuanya, termasuk keterikatan pada ketenangan.

**25. Tanya:**

Saya dengar Than Acharn pernah merasa khawatir pada murid-murid yang terlalu bersemangat dalam latihan.

**Jawab:**

Benar. Saya mengkhawatirkan mereka yang terlalu bersemangat. Mereka terlalu berusaha, tapi kurang menggunakan panna. Mereka terlalu memaksakan diri hingga menderita tanpa guna. Ada pula yang mempunyai keinginan yang terlalu besar untuk mencapai penerangan hingga seolah selalu tegang, gelisah dan menggeretakkan gigi. Dengan begini, mereka tak akan mampu melihat kesunyataan dari segala sesuatu yang bersifat sankhara.

Citta (batin) dan rupa (badan jasmani) adalah sesuatu yang selalu berubah. Perhatikan dan teliti dengan cermat. Jangan melekat padanya.

**26. Tanya:**

Sudilah Than Acharn memberi kesimpulan atas tanya jawab kali ini.

**Jawab:**

Anda harus memperhatikan diri sendiri di dalam berlatih. Mengetahui siapakah Anda. Merenungkan badan jasmani (kaya) dan batin (citta) dalam duduk bhavana, berjalan, berbaring, makan, minum dan lain-lain. Anda harus mengetahui kebutuhan sederhana Anda. Gunakan kebijaksanaan dan buang harapan-harapan untuk mendapatkan hasil. Gunakan penyadaran jeli [sati] di dalam melakukan segala perbuatan dan pekerjaan. Latihan kita adalah langsung masuk ke dalam batin.

Anda akan melihat dukkha, penyebab dukkha dan padamnya dukkha. Namun Anda harus mempunyai ketahanan dan kesabaran yang tinggi. Jangan cepat marah, karena seorang pemarah tak akan mampu mencapai suatu ketenangan, apa lagi keluhuran. Dengan begitu akan muncul pengetahuan dan pengertian secara bertahap.

Sang Buddha mengharuskan setiap bhikkhu baru bertinggal bersama acariya minimal lima tahun. Anda akan tahu manfaatnya. Anda akan tahu manfaat kesabaran dan pengorbanan. Jangan terlalu tegang dalam melakukan bhavana. Jangan terikat dan terbuai pada keadaan dan bentuk-bentuk luar yang bersifat maya.

Vinaya kebhikkhuan dan tata tertib vihara yang baik merupakan hal yang sangat penting. Jangan menbanding-bandingkan dan membedakan orang lain dengan diri kita. Kita tak akan berhasil mengubah orang lain agar seperti kita.

Bersabarlah dan berusahalah agar batin dipenuhi oleh Dhamma, bertinggal dalam kesederhanaan demi bebasnya dari pandangan yang mementingkan diri sendiri, menuju keheningan dan kedamaian.

<https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/tanya-jawab-dengan-ajahn-chah-seputar-meditasi/>